MENU



- 印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
- ほとんどの写真は、調理後別の器に盛つけたものです。
- 計量は1カップ＝200mL（米は1カップ＝180mL）、
  大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLです。（1mL＝1cc）
- 卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
- 料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

知っていると便利なレンジ活用法！

◆ コーヒー

材料（1人分）

インスタントコーヒー………小さじ1
水……………………………………150mL

1mL＝1cc

作り方

カップにインスタントコーヒー、水を入れて**レンジ強**で**約1分30秒～2分**加熱する。

◆ かちかちのアイスクリームを食べやすく

ラップなしで丸皿にのせ**レンジ弱**で様子を見ながら加熱する。

◆ あべかわもち



材料（2コ分）

もち…………………2コ（1コ50g）
きな粉…………………………………20g
砂糖……………………………………20g
塩………………………………………少々

作り方

1　きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
2　もちを水にさらし、1にまぶして耐熱皿にのせる。
3　丸皿にのせて**レンジ強**で**約1～1分30秒**加熱する。もちがふくらんできたら、でき上がり。

茶わんむし



キー名	オーブン「160℃」	付属品	
加熱時間	約35～40分		

材料（４人分）

とりささみ	80g
酒・塩	各少々
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）	４枚
かまぼこ（厚さ５mm）	４切
大正えび（殻をむき、背わたを取る）	４尾
ぎんなん（缶詰）	４コ
卵	M玉３コ
A だし汁	400mL
A しょうゆ	小さじ１
A 塩	小さじ½
みつば	適量

※１～４わんまでできます。　１mL＝１cc

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。

3 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。

4 丸皿に並べて**オーブン「160℃」**で**約35～40分**加熱する。

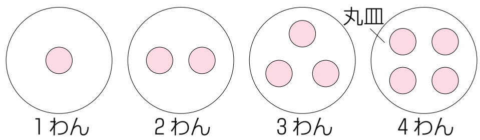
5 加熱後、みつばをのせて庫内で約５分むらす。

コツとポイント

●使う容器は
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●卵液の温度は
約20～25℃が適当です。

●容器の置き方は



赤飯



キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約15分＋約10分		

材料（４人分）

もち米	２カップ（300g）
ささげ	50g
ささげのゆで汁＋水	300mL
酒	小さじ２

１mL＝１cc

作り方

1 もち米はといで１～２時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、再び２カップ(400mL)の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ強**で**約15分**加熱する。

5 取り出してかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ強**で**約10分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約５分むらす。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ８cm程度のふた付きの物をお使いください。

簡単おかず 自動

● 冷凍食品を使ってカンタン、ササッとおかず作り

冷凍かぼちゃの煮物



キー名	**簡単おかず**（1.煮物）	〈手動の場合〉 レンジ強 約8～10分	付属品
加熱時間	約8分		

材料（2人分）

- 冷凍かぼちゃ ……200g
- だし汁 ……100mL
- 砂糖 ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ1
- みりん ……小さじ1

1mL＝1cc

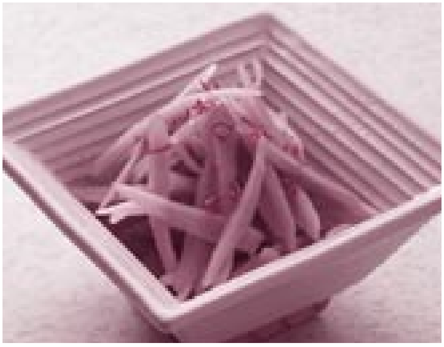
作り方

1 耐熱容器に材料をすべて入れてかき混ぜ、ラップをかける。

2 丸皿にのせて、**簡単おかず**を**1回**押して加熱する。

☆耐熱容器は直径15cm、深さ5cm程度のものをお使いください。
☆調味料のかわりに市販のめんつゆでも作れます。

冷凍ごぼうのきんぴら



キー名	**簡単おかず**（1.煮物）	〈手動の場合〉 レンジ強 約8～10分	付属品
加熱時間	約8分		

材料（2人分）

- 冷凍ごぼう ……100g
- だし汁 ……50mL
- ごま油 ……小さじ2
- 砂糖 ……小さじ2
- しょうゆ ……大さじ1
- 唐辛子 ……少々

1mL＝1cc

作り方

1 耐熱容器に材料をすべて入れてかき混ぜ、ラップをかける。

2 丸皿にのせて、**簡単おかず**を**1回**押して加熱する。

☆耐熱容器は直径15cm、深さ5cm程度のものをお使いください。
☆調味料のかわりに市販のめんつゆでも作れます。

冷凍ハンバーグのデミグラスソース煮



キー名	**簡単おかず**（1.煮物）	〈手動の場合〉 レンジ強 約8～10分	付属品
加熱時間	約8分		

材料（2人分）

- 冷凍ハンバーグ ……6コ（約160g）
- 市販のデミグラスソース ……70g

作り方

1 少し深さのある平らな耐熱性の皿に、冷凍ハンバーグを重ならないように並べる。上からデミグラスソースをまんべんなくかけ、ラップをかける。

2 丸皿にのせて、**簡単おかず**を**1回**押して加熱する。

● 手軽で簡単、スピーディに！野菜たっぷり、おいしくクッキング。野菜はレンジで加熱すると、甘みやうまみが加わり、ビタミンの損失もおさえられるなど、多くの利点があります。

キャベツとウィンナーのスープ煮

キー名	**簡単おかず**（2.温サラダ）	〈手動の場合〉 レンジ強 約3～4分	付属品	（皿）
加熱時間	約3分			



材料（1人分）

キャベツ ……………………50g
ウィンナー ……………………2本
スープ（熱湯＋固形スープの素1コ）……200mL
塩・こしょう ……………………各少々

1mL＝1cc

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの皿に**1**、スープ、塩、こしょうを入れる。

3 **2**にラップをして、**簡単おかず**を**2回**押して加熱する。

レタスの温サラダ

キー名	**簡単おかず**（2.温サラダ）	〈手動の場合〉 レンジ強 約2～3分	付属品	（皿）
加熱時間	約3分			



材料（1人分）

レタス ……………………100g
かつおぶし ……………………適量
ごま油 ……………………適量
しょうゆ ……………………適量

作り方

1 レタスは大きめにちぎる。

2 深めの皿にレタスを入れて、かつおぶし、ごま油、しょうゆをかける。

3 **2**にラップをして、**簡単おかず**を**2回**押して加熱する。

きのこソテー

キー名	**簡単おかず**（2.温サラダ）	〈手動の場合〉 レンジ強 約3～4分	付属品	（皿）
加熱時間	約3分			



材料

えのき ……………… ］合わせて約200g
しめじ ……………… ］
塩・こしょう ……………………各適量
しょうゆ・バター ……………………各適量

作り方

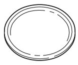
1 えのきとしめじは小房にほぐす。

2 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜる。

3 **2**にラップをして、**簡単おかず**を**2回**押して加熱する。

マカロニグラタン 自動



キー名	グラタン	〈手動の場合〉両面グリル 約20〜23分	付属品	
加熱時間	約20〜23分			

材料（2人分）

マカロニ（ゆでて油をからめる）…………50g
A
- とり肉（一口大に切る）…………………50g
- 玉ねぎ（薄切り）……………中$\frac{1}{4}$コ(50g)
- むきえび ……………………………………50g
- マッシュルーム（スライス） ……小$\frac{1}{2}$缶
- 白ワイン・バター ……………各大さじ$\frac{1}{2}$
- 塩・こしょう ……………………………各少々

バター（型にぬるもの） …………………適量
ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）…40g

ホワイトソース
バター ……………………………………………25g
薄力粉 ……………………………………………20g
牛乳 ………………………………………………300mL
塩・こしょう ………………………………各少々

1 mL＝1 cc

作り方

1 ホワイトソースを作る。（下記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で **約4分**加熱して混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。
残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 丸皿に並べて **グラタン** で焼く。

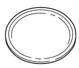
☆ホワイトソースが冷めたときは **レンジ強** であたためてから、焼いてください。

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で **約1分30秒**加熱する。

2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で **約7分**加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

冷凍グラタン 自動

キー名	グラタン 仕上がり ︿（強め）	〈手動の場合〉両面グリル 約25〜30分	付属品	
加熱時間	約22〜25分			

材 料

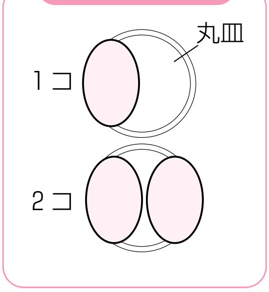
市販のオーブン用冷凍グラタン… 1～2皿（1皿約220g）

作り方

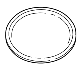
1 丸皿にグラタンを並べる。

2 **グラタン** の **仕上がり** ︿（強め）で焼く。

並べ方



冷凍ピザ

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約13〜15分		

材 料

市販の冷凍ピザ ………… 1枚（直径約14cm）

作り方

1 丸皿にオーブンシートをしき、ピザをのせる。

2 **両面グリル** で **約13～15分**焼く。

☆市販の冷蔵ピザは、
両面グリル で **約8～12分**焼く。

さけのホイル焼き

自動



キー名	グラタン	〈手動の場合〉 両面グリル 約17〜20分	付属品	
加熱時間	約20分			

材料（2人分）

- さけ……………………………2切（1切約80g）
- しめじ…………………………………………適量
- 塩・こしょう……………………………各少々
- バター・酒………………………………各少々

※1〜2切までできます。

作り方

1 さけとしめじは軽く塩、こしょうする。

2 25cm×25cmにアルミホイルを広げてバターをぬり、さけとしめじをのせ、酒をふって包む。

3 丸皿に**2**を並べ**グラタン**で焼く。

とりの照り焼き

自動



キー名	グラタン 仕上がり ⌃（強め）	〈手動の場合〉 両面グリル 約22〜25分	付属品	
加熱時間	約22分			

材料（2人分）

- とり肉 ………………………………1枚（約240g）
- A
  - しょうゆ……………………………………60mL
  - みりん ……………………………………大さじ1
  - 砂糖 ………………………………………大さじ½
  - おろししょうが ……………………………½かけ

1mL＝1cc

作り方

1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、皮を上にして並べる。

4 **グラタン**の**仕上がり** ⌃（強め）で焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

焼きいも



キー名	オーブン「200℃」	付属品	
加熱時間	約40〜50分		

材　料

さつまいも（Mサイズ）…………2本（600g）

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、さつまいもをはなして並べる。

3 **オーブン「200℃」**で**約40〜50分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪い場合は**オーブン「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。

焼きもち

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約8〜10分		

材　料

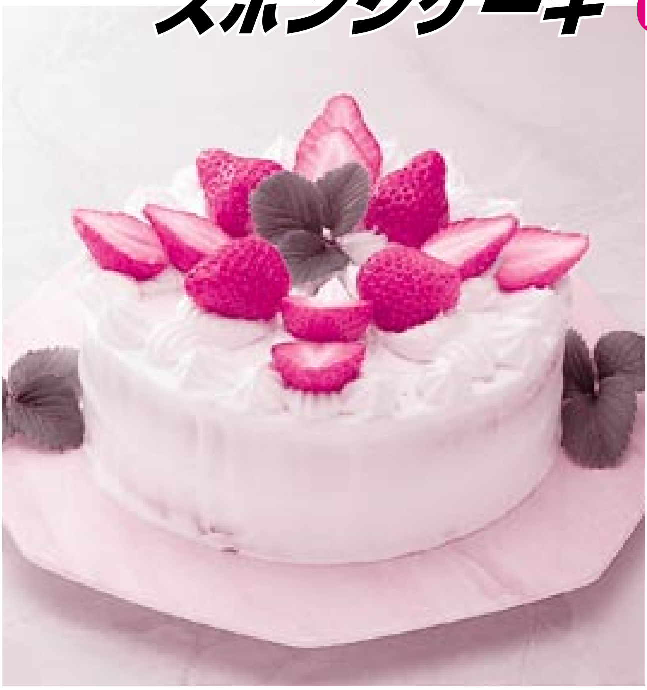
もち………………………………2コ（1コ50g）

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、もちをはなして並べる。

2 **両面グリル**で**約8〜10分**焼く。

スポンジケーキ 自動



キー名	ケーキ	〈手動の場合〉 オーブン「150℃」 約40～45分	付属品	
加熱時間	約40～45分			

材料（直径18cmのケーキ型１コ分）

スポンジケーキ
- 薄力粉 ……90g
- 砂糖 ……90g
- 卵 ……M玉３コ
- バター ……15g
- 牛乳 ……小さじ２
- バニラエッセンス ……少々

シロップ
- 砂糖 ……小さじ２
- 水 ……大さじ１強
- ブランデー ……小さじ２

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど お好みのもの ……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム ……200mL
- 砂糖 ……20g
- バニラエッセンス・ラム酒 ……各少々

1mL＝1cc

作り方　共立て法（ハンドミキサーを使うとき）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を加え、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の１～２分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら加え、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせて **レンジ強** で**約30～40秒**加熱してとかす。

6 **4**に**5**を加え、手早く混ぜる。



7 **6**をケーキ型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 丸皿の中央にのせて **ケーキ** を押して焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



☆焼き足りないときは、**オーブン「150℃」**で様子を見ながらさらに焼く。

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから１度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせて丸皿にのせ **レンジ強** で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを加える。

スポンジケーキ　メニュー集

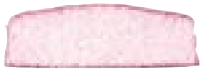
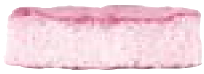
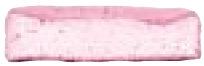
ケーキ作りのコツとポイント

●使う型は
金属製の丸型を使う。

●ボウルや泡立て器は
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●卵は
室温に出しておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●薄力粉は
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

作り方　別立て法（泡立てを手で行うとき）

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を加え、角が立つまで泡立てる。



1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

3 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



4 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。

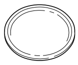


5 **4**に**3**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

6 あとは共立て法の**4**～**11**と同様に作る。

型抜きクッキー



キー名	オーブン「160℃」	付属品	
加熱時間	約22〜25分		

材料（20コ分）

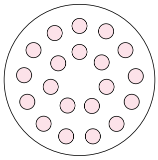
バター（柔らかくしておく）……………45g
砂糖 ……………………………………40g
卵……………………………………M玉1/2コ
バニラエッセンス ……………………少々
A { 薄力粉 ………… ｛合わせて｝……120g
　 { ベーキングパウダー ｛ふるう｝ ·小さじ1/2

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。

2 **1**にAを加えてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約 5 mmの厚さに伸ばし、お好みの型で抜く。



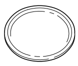
（外周 13コ
内周 7コ）

4 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**3**を並べる。

5 **オーブン「160℃」**で**約22〜25分**焼く。

チョコチップクッキー



キー名	オーブン「160℃」	付属品	
加熱時間	約22〜25分		

材料（20コ分）

バター（柔らかくしておく）……………50g
砂糖 ……………………………………40g
卵黄 ……………………………M玉 1 コ分
バニラエッセンス ……………………少々
チョコチップ …………………………50g
アーモンド（ダイス） ……………大さじ 2
A { 薄力粉………… ｛合わせて｝……100g
　 { ベーキングパウダー ｛ふるう｝ ·小さじ1/2

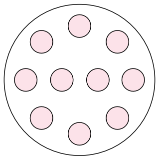
※上記分量は 2 回分です。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵黄、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

3 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**2**を並べてフォークの背で約 6 mmの厚さにして、アーモンドを飾る。



（外周 8 コ
内周 2 コ）

4 **オーブン「160℃」**
で**約22〜25分**焼く。

クッキー作りのコツとポイント

●生地の大きさや厚さをそろえる
生地の大きさや厚さが違うと焼き上がりが均一にならない。

●生地がベタベタしてきたときは
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●加熱後はすぐに食品を取出す
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

スコーン



キー名	オーブン「170℃」	付属品
加熱時間	約28〜30分	

材料（直径約 5 cmのスコーン型 6 コ分）

A ｛薄力粉……………｛合わせて｝………130g
　 ｛ベーキングパウダー…｛ふるう｝…小さじ 2
砂糖 ………………………………………大さじ½
バター ……………………………………30g
卵 …………………………………………M玉½コ
牛乳 …………………………………大さじ 3 〜 4

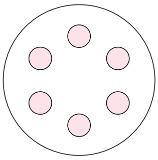
作り方

1 ボウルにA、砂糖、バターを入れ、指先でバターを細かくしながら混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵、牛乳を入れて手でよく混ぜ、ひとまとめにする。ベトつくときは、少量の薄力粉を入れる。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約 2 cmの厚さに伸ばし、型で抜く。

4 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**3**を並べて**オーブン「170℃」**で**約28〜30分**焼く。



☆甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

カップケーキ



キー名	オーブン「180℃」	付属品
加熱時間	約18〜20分	

材料（ 6 コ分）

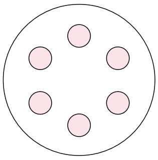
バター（柔らかくしておく）………………40g
砂糖 …………………………………………40g
卵 ……………………………………………M玉 1 コ
バニラエッセンス …………………………少々
むきくるみ（きざむ）………………………30g
薄力粉 ………………｛合わせて｝………40g
ベーキングパウダー…｛ふるう｝…小さじ⅔
アーモンドスライス ………………………15g
カップケーキの型（市販のアルミケース）… 6 コ

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

2 卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

3 薄力粉を入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。



4 丸皿に並べて**オーブン「180℃」**で**約18〜20分**焼く。